



### 德明科大舉辦「職場新手助攻攻略：談溝通秘訣與情緒辨識」班級座談



圖：講師帶領同學認識溝通的樣態



圖：講師協助同學覺察情緒

德明財經科技大學學生輔導中心為使學生在實習就職時，能和同事、主管進行有效的溝通，提升情緒辨識能力，進而適應職場情境。本學期特規畫「職場新手助攻攻略：談溝通秘訣與情緒辨識」班級座談活動，邀請陳儀安、林佳慧、張名好、廖瑋琳諮商心理師蒞校演講，活動共計辦理 5 場次。

心理師提到無效的單向溝通是職場新手常犯的大忌，慣以情緒化、自我中心與未經思考就發問的方式對話，往往無法開啟建設性的討論。分享職場溝通的核心秘訣，包含：認真傾聽、學會看溝通時機、確認自己和對方都在同一件事上、避免指責或針對性語詞、注意情緒語調與表情等身體語言。此外，心理師亦協助同學辨識人際互動中的情緒與心理需求，透過案例分享如何覺察情緒，並練習以「我訊息」的方式，表達內在感受與需求，提醒同學們有較積極的意願與他人互動，是職場上較受歡迎的特質，故展現開放的態度，可以增強與他人交流的效果，提升個人的職場適應力！

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧珊主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230